

Washington State Department of Health की तरफ़ से चेहरे को ढकने वाली सामग्री के संबंध में निर्देश

वांशिंगटन स्टेट में कोविड-19 फैल रहा है। कोविड-19 से संक्रमित लोग वायरस को तब भी फैला सकते हैं, जब उनमें लक्षण न हों या वे यह न जानते हों कि वे बीमार हैं।

Washington State Department of Health (वांशिंगटन स्टेट स्वास्थ्य विभाग) आपके लिए पब्लिक में उस समय चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनना आवश्यक बनाता है जब आप अन्य लोगों से छह फीट (या दो मीटर) की दूरी नहीं बना सकते। आपको आवश्यक रूप से इनडोर सार्वजनिक स्थानों जैसे गोसरी स्टोर, फार्मसी, हार्डवेयर स्टोर, स्वास्थ्य क्लिनिक, और अन्य स्थानों में चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहननी चाहिए। यदि आप हर समय अन्य लोगों से छह फीट (या दो मीटर) की दूरी बनाकर नहीं रख सकते हैं, तो भी आपको बाहर चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहननी चाहिए।

[Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, बीमारी की रोकथाम और बचाव केंद्र\)](#) भी सिफारिश करता है कि आपको कपड़े की बनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहननी चाहिए। चेहरे को ढकने वाली सामग्री अन्य लोगों में कोविड-19 फैलाने से रोक सकती है। जब आप चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनते हैं, तो आप अपने आस-पास के लोगों को सुरक्षित रखने में सहायता करते हैं।

केवल चेहरे को ढकने वाली सामग्री ही कोविड-19 को फैलने से नहीं रोकती। चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहन कर भी आपको घर के सदस्यों के इलावा अन्य लोगों से छह फीट (या दो मीटर) दूर रहना चाहिए और अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोना चाहिए या अल्कोहल वाले हैंड सेनिटाइज़र का उपयोग करना चाहिए।

निर्देश

स्वयं और अन्य लोगों को कोविड-19 से बचाने के लिए:

- पब्लिक में कपड़े की बनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनें
- अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएँ
- अपनी आँखों, नाक, और मुँह को छूने से पहले अपने हाथों को धोएँ
- चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनने, उतारने या ठीक करने से पहले या बाद अपने हाथों को धोएँ
- अपने घर के सदस्यों के इलावा अन्य लोगों से छह फीट (या दो मीटर) की दूरी बनाएँ रखें
- उन लोगों से दूर रहें जो बीमार हैं
- बीमार होने के समय घर पर रहें

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

कपड़े से बनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री क्या है?

चेहरे को ढकने वाली सामग्री एक फेब्रिक है जो आपके नाक और मुँह को ढकता है। यह निम्न तरह की हो सकती है:

- एक सिलाई किया हुआ बाँधने वाली और अन्य पट्टियों वाला मास्क जो सर और कानों और ढकता है
- कई परतों की फेब्रिक जो व्यक्ति के सर के चारों ओर बंधी होती है
- कॉटन, फ्लीस, या लिनन जैसी विभिन्न सामग्रियों से बनी हुई
- फेक्टरी या घर में बनी हुई

यदि आप स्वयं अपनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री (मास्क) की सिलाई करना चाहते हैं तो इसे देखें: [फेस मास्क की सिलाई कैसे करें](#)

कृपया चेहरे को ढकने वाली सामग्री के लिए N95 रेस्पिरेटर्स या सर्जिकल मास्कों का उपयोग न करें। इनकी ज़रूरत स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों और फर्स्ट रिस्पॉन्डर्स को होती है।

क्या चेहरे को ढकने वाली सामग्री कोविड-19 को फैलने से रोक देती है?

कपड़े की बनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के बोलने, खांसने, या छींकने के समय हवा में वायरस के तत्वों को फैलने से रोक सकती है। जब आप चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनते हैं तो आप कोविड-19 को फैलने से रोक सकते हैं, चाहे ही आपको लगता हो कि आपको कोविड-19 नहीं है।

किन-किन को कपड़े की बनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहननी चाहिए?

लगभग सभी लोगों को चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहननी चाहिए। इनडोर सार्वजनिक स्थानों में चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनें यदि आप कुछ खा नहीं रहे और बाहर भी पहनें जब आप हर समय अन्य लोगों से छह फीट (या दो मीटर) की दूरी नहीं बना सकते।

कुछ लोगों को चेहरे को ढकने वाली सामग्री नहीं पहननी चाहिए:

- दो वर्षों से कम आयु वाले बच्चों को
- जिन लोगों को इस तरह की विकलांगता है:
 - जो उन्हें ढकने वाली सामग्री को आराम से पहनने या उतारने में बाधा डालती है
 - जो उन्हें चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनते समय बातचीत करने से रोकती है
- जिन लोगों को स्वास संबंधी बिमारियाँ हैं या सांस लेने में समस्या आती है
- जिन लोगों को मेडिकल, कानूनी, या स्वभावजन्य स्वास्थ्य पेशेवर ने चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनने के लिए मना किया हो

मुझे कब चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहननी चाहिए?

जब आप अन्य लोगों के साथ बाहर हो और खास तौर पर इनडोर तो आपको चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहननी चाहिए।

जब आप केवल अपने घर के सदस्यों के साथ हों, या जब आप अपनी कार में अकेले होते हैं तो आपको अपने घर में कपड़े से बनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनने की आवश्यकता नहीं है। आपको तब इसे पहनने की आवश्यकता

नहीं है जब आप बाहर खुले स्थान में कसरत करते हैं। चेहरे को ढकने वाली सामग्री को जेब में रखना एक अच्छा विचार है क्योंकि आप किसी भी समय अन्य लोगों के आस-पास हो सकते हैं।

में अपनी कपड़े से बनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री की संभाल कैसे करूँ?

अपनी कपड़े से बनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री को प्रत्येक उपयोग के बाद धोएँ, दिन में कम से कम एक बार। डिटरजेंट और गर्म पानी का उपयोग करें। अपनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री को ड्रायर की उच्च हीट सेटिंग पर पूरी तरह से सुखाएँ। यदि आपके पास ड्रायर नहीं है तो संभव होने पर अपनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री को हवा में सुखाएँ। यदि आपको अपनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री को धोने से पहले इसका दुबारा उपयोग करने की आवश्यकता होती है, तो इससे दुबारा पहनने के बाद अपने हाथों को धोएँ और अपने चेहरे को न छुएँ।

उस कपड़े से बनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री को फेंक दें:

- जो अब आपके नाक और मुँह को ढक नहीं पाती है
- जो अब ढीली हो गई है और या आपके चेहरे पर नहीं टिकती
- जिनकी बाँधने वाली पट्टी और अन्य पट्टियाँ खराब हो गई हैं
- जिनके फेब्रिक में छेद हो गए हैं या जो फट गई हैं

कोविड-19 के बारे में अधिक जानकारी और स्रोत

- [WA State Department of Health 2019 नोवल कोरोनावायरस की महामारी \(कोविड-19\)](#)
- [WA स्टेट की कोरोनावायरस के प्रति प्रतिक्रिया \(कोविड-19\)](#)
- [अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या जिले को खोजें](#) (केवल अंग्रेजी)
- [CDC कोरोनावायरस \(कोविड-19\)](#) (कुछ भाषाएँ)
- [कोविड-19 को फैलने से रोकने में सहायता के लिए कपड़े की बनी चेहरे को ढकने वाली सामग्री का उपयोग \(CDC\)](#) (कुछ भाषाएँ)
- [एक एक्सेसीबल, बहरे-अनुकूल फेस मास्क कैसे बनाएँ \(HSDC\)](#) (केवल अंग्रेजी)

कोविड-19 के बारे में और भी प्रश्न हैं? हमारी हॉटलाइन पर कॉल करें: **1-800-525-0127**. अनुवाद सेवाओं के लिए, **# को दबाएँ**, जब वह जवाब दें तो **अपनी भाषा का नाम बोलें**। (सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक खुली रहती हैं) अपने स्वयं के स्वास्थ्य, कोविड-19 के परीक्षण या परीक्षण परिणामों के बारे में प्रश्नों के लिए, कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

किसी दूसरे फॉर्मेट में यह डॉक्यूमेंट पाने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 ([Washington Relay](#)) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल भेजें।